

# ACHTSAMKEITSBASIERTE RÜCKFALLPRÄVENTION BEI SUBSTANZERKRANKUNGEN

MBRP – MINDFULNESS BASED RELAPSE PREVENTION



Ein Angebot der Klinik Südhang Ambulatorium Burgdorf

**SICH SELBST BEOBACHTEN UND  
KENNENLERNEN**

südhang 

## **WAS IST MINDFULNESS BASED RELAPSE PREVENTION (MBRP)?**

Das MBRP-Programm ist eine Integration von Rückfallprävention und Achtsamkeit. Es geht um die Bewusstwerdung von persönlichen Auslösern und die damit verbundenen Prozesse. Mit dem Ansatz der Achtsamkeit lernen Sie alternative Bewältigungsfähigkeiten kennen.

## **WARUM TEILNEHMEN?**

An jedem Kurstermin wenden wir uns einem Schwerpunktthema zu und beleuchten damit verschiedene Facetten der Achtsamkeit. Sie haben die Gelegenheit, mit verschiedenen Übungen unterschiedliche Erfahrungen zu machen. Zudem erweitern Sie Ihr Bewusstsein für körperliche und geistige Faktoren des Konsumverhaltens (und darüber hinaus).

Mit den Aufgaben zwischen den Kursterminen vertiefen Sie die Inhalte, die im besten Fall zur neuen Gewohnheit werden. Damit beginnen Sie, die achtsame Haltung in den Alltag zu integrieren.

## **WAS IST ACHTSAMKEIT?**

Mit dem Üben der Achtsamkeit erhöhen Sie die bewusste Wahrnehmung Ihres eigenen Erlebens und der Mitwelt. Indem Sie Ihre Wahrnehmungen der Sinne, des Körpers, der Gefühle und Gedanken schärfen und vertiefen, entwickeln sich in Ihnen mehr Freiheit, Vertrauen und die Fähigkeit, angemessen und bewusst (statt automatisch) zu handeln.

Die achtsame Haltung führt zu einem ehrlichen, lebendigen Zugang zu sich selbst und allem, was um uns ist. Die kontinuierliche Praxis der Achtsamkeit unterstützt uns auf dem Weg zu einem zufriedeneren, friedlicheren Dasein.

«Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben. Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen. Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung. Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen, wirklich zu handeln, wirklich heil und gesund zu werden. Deshalb ist jeder Moment so unendlich kostbar.»

**Jon Kabat-Zinn**

## **DATEN 2024**

Falls nicht anders vermerkt, findet der Kurs von 18:45 bis 21:00 Uhr statt.

### **Frühling**

Mo 22. April  
Mo 29. April  
Mo 06. Mai  
Mo 13. Mai  
Di 21. Mai\*  
Mo 27. Mai  
Sa 01. Juni\*\*  
Mo 03. Juni  
Mo 10. Juni

### **Herbst**

Mo 21. Oktober  
Mo 28. Oktober  
Mo 04. November  
Mo 11. November  
Mo 18. November  
Mo 25. November  
Sa 30. November\*\*  
Mo 02. Dezember  
Mo 09. Dezember

\* Ausweichdatum wegen Pfingstmontag

\*\* am Tag der Achtsamkeit dauert der Kurs von 10:00 bis 16:00 Uhr

# INTERESSIERT AN EINEM ACHTSAMEN LEBEN?

## SETTTING UND TEILNAHME

Gruppe von 8 – 10 Personen

Die Inhalte sind aufeinander aufgebaut, daher ist es wichtig, wenn möglich an allen Terminen teilzunehmen.

## MATERIAL

Sitzkissen, Matten, Decken werden zur Verfügung gestellt. Für die Übungen zu Hause erhalten Sie Audio-Dateien. Bitte tragen Sie am Kurs bequeme, legere Kleidung.

## ORT

Gruppenraum, Klinik Südhang Ambulatorium Burgdorf  
Kirchbergstrasse 97, 3400 Burgdorf

## KOSTEN

Abrechnung über die Grundversicherung.

## LEITUNG

Oliver Markes, Psychologe Ambulatorium Südhang  
Andrea Mock, MBSR-Lehrerin, Kunsttherapeutin Klinik Südhang

## ANMELDUNG

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte die Klinik Südhang Ambulatorium Bern, 031 828 80 00, und geben Ihre Kontaktdaten an. Nach Ihrer Anmeldung werden Sie von uns zu einem telefonischen Vorgespräch eingeladen.

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

## WEITERE INFORMATIONEN

Das Angebot ist Teil des Behandlungsprogramms «Mensch und Sucht» der Klinik Südhang.